

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དང་ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ།



དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ།



ichcap

United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

International Information and Networking Centre  
for Intangible Cultural Heritage in the Asia-Pacific Region  
under the auspices of UNESCO



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



འབྲས་བུ་ལས་ལུས་ཀྱི་མཁའ་རྒྱུ་།  
BHUTAN NATIONAL  
COMMISSION FOR UNESCO



# དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ།



དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཉམས་སྲུང་ཚོད་ཡིག་གིས་གཤམ་གནད་ཆེ་བའི་དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་འདི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་  
སྤྱོད་ཀྱིས་དང་ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་གི་ཁེ་ལེན་གི་སྲོག་ཤིང་སླེ་ངོས་ལེན་འབད་དེ་འདུག།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༢༠ གི་ ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་གི་སྲོལ་གཞི་གི་ནང་ལུ་ འཆར་གཞི་དང་ལས་འཆར་གཙོ་ཆེན་  
གསུམ་ དཔལ་འབྱོར་དང་མི་སྡེ། དེ་ལས་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཚུ་གི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཏེ་ ཡུན་བརྟན་  
གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་ ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་གི་དམིགས་གཏང་ལག་ ༡༧ ཡོད་མི་དེ་གིས་ ཡུན་དུ་  
གནས་ཐབས་དང་འདྲ་མཉམ། དེ་ལས་ འགོ་བ་མིའི་དབང་ཆ་གསུམ་གི་ལྟ་བུ་ཚུ་ལུ་གུས་བཀུར་བསྐྱེད་དེ་ གོང་  
འཕེལ་གི་ཐབས་རིག་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ནི་ཨིན་མི་འདི་ ལས་འཆར་ཚུ་གི་གྲས་ལས་རྩ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་སླེ་ ཕྱིས་  
འཛུགས་འབད་དེ་ཡོད། དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ གཙོ་ཆེ་བའི་ལས་འཆར་གསུམ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གིས་ ཡུན་བརྟན་  
གོང་འཕེལ་ལུ་སྲོགས་རམ་འབད་ཚུགས་པ་ཚང་ ཞི་བདེ་དང་ཉེན་སྲུང་དགོ་ནི་འདི་ཡང་ ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་  
གི་དོན་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཨིན།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གི་ཕན་འདབས་ངོས་འཛིན་དང་དོན་སྤྲོད་འབྱུང་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་ནང་ལུ་  
དེ་གི་ཕན་ཉུས་ག་དེ་སླེ་ཤེས་རྟོགས་འབྱུང་ཚུགས་ནི་ཨིན་ན།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་འདི་ ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་གི་ནང་ལུ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཅིག་ཨིན་ཟེར་ ཉ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་  
དང་ དེ་གི་ཕན་ཉུས་ཚུ་དེ་སླེ་ཡོད་ཟེར་ ངོས་ལེན་དང་ཤེས་གཏོགས་འབྱུང་ནིའི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་འབད་དགོ་པ་  
འདུག།



© Vice Ministerio de Cultura



© Vice Ministerio de Cultura

# སྲོལ་ལུགས་ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ།

Translator: **Yeshi Lendhup**  
Proofreader: **Yonten Dargye**

དཔལ་འབྱོར། མི་སྡེ། མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་གོང་  
འཕེལ་གཏང་ནི་དང་མཉམ་ཅིག་ ཞིབ་དེ་དང་ཉེན་སྲུང་གི་ཐབས་རིག་  
ལོགས་སུ་ཅིག་མེད་རུང་ ལཱ་གི་གནས་སྤངས་སོ་སོ་འབད་ཡོད། ལས་  
འཆར་དེ་ཚུ་གི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ནི་དོན་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྲིད་བྱུས་ལུ་  
མ་གཞོན་པ་སྡེ་ ཐབས་ལམ་མཉམ་རུབ་འབད་དེ་ གོང་གསལ་ལུ་སྲོལ་ལས་  
འཆར་ཆམ་ཉམ་གྱི་སྲུབ་འབྲས་བཏོན་དགོ་པ་ཨིན། དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་  
འདི་གིས་ ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་ཚུ་ རྒྱ་ཆེན་སྲུང་གཏང་ནི་དོན་ལུ་  
ཤོགས་རམ་དང་མཉམ་རུབ་འབད་མ་ཚད་ རྒྱལ་སྲིད་མི་སྡེ་ཆམ་ཉམ་གྱི་  
མ་འོངས་པའི་མི་ཚེ་ གཤེ་སྡེ་འཛོལ་འབབ་ནི་ཨིན་ན་ ཉ་གོ་བརྒྱུག་ནི་  
དོན་ལུ་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཚུ་མཉམ་རྒྱུང་འབད་ནི་འདི་ ལག་ཚེ་ཤོས་  
ཅིག་ཨིན།

**ཚང་སྤྲིལ་ཚན་གྱི་མི་སྡེ་འོག་འཕེལ།**

མི་སྡེ་འོག་འཕེལ་ཚང་སྤྲིལ་སྡེ་འགྲུབ་དགོ་པ་ཅིན་ འཛོལ་ཚུ་བདེ་སྤྱང་  
དང་སྤྱུས་ཚད་ཚན་གྱི་གསོ་བའི་ཞབས་ཏྲིག་ གཙམ་སྤྱང་དང་ལྷན་པའི་འབྲུང་  
ཚུའི་གོ་སྐབས་དང་ མི་སེར་ཆམ་ཉམ་གྱི་རྒྱུད་ལུ་ སྤྱུས་ཚད་ཚན་གྱི་ཤེས་  
རིག་ཡོན་ཏུ། མི་སྡེ་ཉེན་སྲུང་གི་ལམ་ལུགས་དང་ སོ་མོའི་འབྲེལ་མཉམ་  
གྱི་ཐབས་རིག་ཚུ་དེས་པར་དུ་དགོ་པ་ཨིན། གོང་གསལ་དམིགས་ལུ་ཚུ་  
གི་ གཞི་རྒྱུན་ ལུ་ གཞུང་གི་སྲིད་བྱུས་དང་ དེ་ལས་མི་སེར་ཚུ་ལུ་ རང་  
སོའི་བརྗེ་མཐོང་ཚན་གྱི་ལམ་ལུགས་ རོས་འཛོན་འབད་ནི་ལུ་ རང་དབང་  
ཚང་སྤྲིལ་བྱིན་དགོ་པ་ཨིན།

མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་བའི་དུས་ཚོད་ཀྱི་ མི་སྡེ་འོག་ནད་  
དོན་དང་ དགོས་མཁོའི་གཞི་རྒྱུན་ཚུ་འགྲུབ་ནི་དོན་ལུ་ མི་སྡེ་འོག་གསལ་  
སྲོལ་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཤེས་བྱ་རིག་པའི་  
གནས་ཚུལ་ཚུ་ཅེས་པའི་ མི་སྡེ་འོག་སྤྲོལ་ཚུ་དང་འབྲེལ་བའི་ དངོས་  
མེད་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ གོང་འཕེལ་དུས་རིམ་བཞིན་དུ་འགྲོ་སྡེ་ཡོད་པ་ཨིན།  
གཡུས་སྲོལ་སྤྲོལ་བཅོས་ཀྱི་ལུགས་སྲོལ། བཞེས་སྲོལ་སྲིད་ལམ། རྒྱ་ཚུ་  
ལག་ལེན་འབབ་ཐངས། མི་སྡེ་སྤྱངས་འཛོལ་འབད་ནི། དུས་སྲོན་བཅེ་  
སྤྱང། དེ་ལས་ ཤེས་བྱ་རིག་པ་ཚུ་སྲོལ་སྲོན་འབད་བྱིན་ནི་འོག་ལས་  
ལུགས་ཚུ་ མི་སྡེ་ལུ་མེད་ཐབས་མེད་པའི་ སྤྲོལ་ཚུ་གསལ་གོང་འཕེལ་ཚང་  
སྤྲིལ་བཅོས་ནི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ནི་ལུ་ གལ་ཅན་ཅིག་ཨིན།

**འཛོལ་ཚུ་བདེ་སྤྱང་སྲུབ་འབྲེལ་དོན་ལུ་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་འདི་ལག་ཚེ་  
ཨིན།** ར་སྲོལ་གྱི་བཞེས་སྲོལ་སྲིད་ལམ་དང་ ས་གཞིའི་སྲིད་ལམ་དཔེར་  
ན་ ལུ་འབྲོག་ ཉ་བརྒྱུད་ནི། འ་བད་འདི། བཞེས་སྲོལ་འཛོལ་སྤྱོད་འབད་ནི།  
དེ་ལས་ བཞེས་སྲོལ་ཚུ་རུལ་ནི་ལས་ཉེན་སྲུང་འབད་ནི་ལས་ལུགས་ཚུ་  
གིས་ ཟས་བཅུད་དང་འཛོལ་འབྲུག་རྒྱུན་གྱི་བདེ་སྤྱང་བྱིན་ནི་ལུ་ སང་  
ཐོགས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་མ་ཨིན་མཁམ་ མི་སྡེ་འོག་སྤྲོལ་ཚུ་གིས་

སྤར་སྲོལ་གྱི་ཤེས་བྱ་རིག་པ་ཚུ་ སྲོད་སའི་ས་གནས་དང་ གནས་གཤིས་  
གནས་སྤངས་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཐབས་རིགས་ཆ་ཚད། རྒྱངས་ཁ་འབོར་  
ཆེ་ཏྲོག་ཏྲོ་ སྲོལ་བཏོད་འབད་དེ་ཡོད། ཁོངས་ཚུ་གི་འབྲེལ་ཚུ་ཡང་  
རང་སོའི་སྲོད་གནས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་བསྐྱུན་པའི་གནས་གཤིས་དང་  
ཡང་ཅིན་ ས་ཆའི་ཆགས་སྤངས་སྤོ་ཚོགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་འོངས་ཨིན་མ་  
ཚད་ སེམས་ཚན་དང་སྤྲོད་ཤིང། དེ་ལས་སོ་ནམ་འཐོན་བསྐྱེད་སྤོ་ཚོགས་ཚུ་  
ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡང་ རྒྱངས་ཨིན་མས། དེ་བརྒྱུམ་སྡེ་ ས་གནས་ཀྱི་གནས་  
གཤིས་སྤྱིར་བའི་འགྲོས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ མི་ཚེ་འཚོ་བསྐྱེད་ཐངས་ལུ་ མི་  
སྡེ་རང་རང་སོ་སོ་གིས་ བཞེས་སྲོལ་ཚུ་ཡུན་བརྟན་སྲུང་ཉམས་སྤྱང་འབད་  
ཐངས་དང་ བཞེས་སྲོལ་འཐོན་བསྐྱེད་སྲིད་ཐངས་ཚུ་ཡང་ དེ་སྤྱིར་  
ཡོད་པ་ཨིན། འཛོལ་གྱི་དག་ཏེ་ར་ཨིན་རུང་ གཞུགས་ཁམས་འཕྲོད་  
བསྐྱེན་ལེགས་ཤོམ་གནས་ཐབས་ལུ་ ཟས་བཅུད་དང་ལྷན་པ་སྡེ་སྲིད་ནི།  
བཞེས་སྲོལ་ལམ་མངམ་བཟུང་སྲིད་འབད་ནི། ས་གཞིའི་བརྒྱུད་ཡར་བྲག་  
གཏང་ནི་དོན་ལུ་ སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་གི་ལམ་ལུགས་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་སྲོད་དོ་  
ཡོད་པ་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ འཛོལ་གྱི་སྤྲོལ་ཚོགས་ནང་ལུ་  
སྤྱུས་ཚད་དང་ལྷན་པའི་ཟས་བཅུད་དང་ཉེན་སྲུང་ དེ་ལས་ བཞེས་སྲོལ་ཚུ་  
ཡང་མ་སྡེ་དེས་བརྟེན་བཅོ་ཐབས་ལུ་ སོ་ནམ་ཞིང་ལཱ་གི་ལམ་ལུགས་ཚུ་  
ཡང་བསྐྱེད་གཏང་ནི་དང་ རྒྱང་རིག་ཚུ་འོས་འབབ་དང་ལྷན་པ་བཅོ་དགོས་  
འདི་ གལ་གནད་ཚན་ཅིག་ཨིན།

**སྤར་སྲོལ་གྱི་འཕྲོད་བསྐྱེད་སྤྲོད་བཅོས་ཀྱིས་ གཡུས་སྲོལ་མི་སྡེ་ལུ་ སྤྱུས་  
ལྷན་གྱི་སྤྲོད་བཅོས་ཞབས་ཏྲིག་དང་ བདེ་སྤྱང་ལུ་རྒྱབ་སྐྱོར།** འཛོལ་  
གྱི་དཀར་གཤིས་སྤོ་ཚོགས་ཀྱིས་ སྤར་སྲོལ་གྱི་སྤྲོད་བཅོས་འད་མིན་གྱི་  
རིག་པ་དང་ གསོ་དཔུང་གི་ཞབས་ཏྲིག་ཚུ་ཡང་ གཙོ་བོ་ ས་གནས་ཀྱི་  
རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་འཐོན་བསྐྱེད་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་ཐོག་ལས་  
བྱ་སྤྱོད་བདེ་མ་དང་མན་ཐོགས་ཚན་ཅིག་སྡེ་ སྲོལ་བཏོད་འབད་དེ་  
ཡོད་པ་ཨིན། སྤོ་སྤྲོད་ཀྱི་རིགས་ལག་ལེན་པ་ཚུ་གིས་ དཔེར་ན་ མི་ལོ་  
བརྒྱ་ཕྱག་གི་རིང་ གཞི་རྒྱུན་གསོ་བའི་ཞབས་ཏྲིག་བྱིན་མི་ གཙོ་བོ་ཅིག་  
སྤོ་སྤྲོད་ལུ་ སྤོ་སྤྲོད་ཀྱི་ལུ་དང་འབྲེལ་བའི་ སྤར་སྲོལ་གྱི་གསོ་བའི་རིག་  
པ་དང་ སྤྲོད་བཅོས་ཞབས་ཏྲིག་བྱིན་ནི་ཚུ་ཡང་ ཉམས་སྲོད་གི་ཐོག་ལས་  
གཙོ་བོ་ནད་པ་ཚུ་ལུ་སྤྲོད་བཅོས་འབད་ནི་འདི་ཨིན། དཔྱེ་འབད་པ་ཅིན་  
ཏང་ག་དང་ཏུན་ཇོ་ལུ་ གི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ སྤྲོད་བཅོས་ཀྱི་  
ཞབས་ཏྲིག་བྱིན་མི་ སྤོ་སྤྲོད་ལག་ལེན་པའམ་དུང་འཚོ་ སྤོ་སྤྲོད་ལོག་པ།  
རང་ལུགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་མཁམ་མཚོག་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ ནང་  
སེམས་ཁམས་ཀྱི་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་འབད་ནི་དང་ ཕྱི་གཞུགས་  
ཁམས་འཕྲོད་བསྐྱེད་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ ཤེས་བྱ་རིག་པ་ལྷན་ཏེ་ཡོད་པའི་  
མཁམ་རིག་ཚན་ཅིག་ཨིན། དེ་བརྒྱུམ་གྱི་སྤྲོད་བཅོས་ཞབས་ཏྲིག་ལེན་ནི་ཚུ་  
ཐ་ན་ མཐའ་བུར་གྱི་གཡུས་སྲོལ་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ཡང་ སྤོད་དང་སྤོད་བཅོས་  
ཀྱི་ཞབས་ཏྲིག་ལེན་ནི་དང་སྤོད་བཅོས་འབད་ནི་ཚུ་ བྱ་སྤྱོད་བདེ་ཏྲིག་ཏྲོ་  
ཡོད་པ་ཨིན་རུང་ མི་སེར་ཚུ་གི་རེ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ དུས་ཚོད་ནམ་

དུས་སྲོད་ཚུ་གི་སྐབས་ལུ་ བཞེས་སྲོལ་ཚུ་གིས་  
སྤར་སྲོལ་གྱི་རྒྱ་དངོས་ གསལ་སྲོན་འབད་མ་  
ཨིན་མཁམ་ཚད་ དེ་གིས་གཡུས་སྲོལ་རང་སོའི་རོ་  
རྒྱགས་དང་ གཡུས་དང་འབྲེལ་བའི་བག་  
ཆགས་ཀྱི་ཚོར་སྤྱང་ཡང་བྱིན་མ་ཨིན།







ཕྱིན་མ་ཡིན་མ་ཚད་ ཁོང་ཚུ་གི་རྒྱ་དུ་ལྷོ་གཏང་དང་ཡིད་ཚེས་ བསྐྱེད་  
བརྒྱུག་ནི་དོན་ལུ་མེད་ཐབས་མེད་པའི་ ཐབས་རིག་ཅིག་ཡིན།

### ཡུན་བརྟན་གྱི་མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས།

ཡུན་བརྟན་མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཀྱི་དོན་ལུ་ སྐྱེ་ལྗན་རིགས་སྣ་ཚུ་  
སྤང་སྤྱོད་འབད་ནི་དང་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཡུན་བརྟན་གྱི་སློ་ལས་  
འཛིན་སྐྱོང་འབབ་ནི། དེ་ལས་ གནས་གཤེས་འགྲུར་བ་མེད་པ་སྤེ་བཟོ་  
དགོ་པ་ཡིན། གནས་སྤངས་དེ་སྤེ་གནས་དགོ་པ་ཅིན་ རང་བཞིན་གནས་  
སྤངས་ཀྱི་འཛོན་བསྐྱེད་ཚུ་ཚད་ལྡན་བཟོ་ནི། མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་  
བཟོ་སྐྱུན་འབད་ནི། རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚབས་ཚན་བཟོ་བཟོ་ནི། གནས་  
གཤེས་འགྲུར་འགྲོས་ཚུ་གི་སློང་ལས་ ཡོན་ཏན་དང་གནས་ཚུ་ལུ་ཚུ་བཤུང་  
དེ་ཕྱིན་ནི་དང་ མཚན་རིག་ཐོག་ལས་ གོ་བ་ལེན་ཤེས་དགོ་པ་འདི་ལུ་  
རགས་ལས་པ་ཡིན། གནས་གཤེས་འགྲུར་བ་དང་ རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་  
ཚབས་ཚན་དང་གཏོང་ལེན་འབད་ནི། ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་མི་སྲོབས་ཚུ་ལུ་  
གཏོང་ལེན་ཚུ་ལུ་དང་ལྡན་མ་སྤེ་ལེན་ཐབས་ལུ་ དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཁྱེད་རྒྱུ་  
དང་མི་སྤེ། མི་སྲོབས་ཀྱི་གྲངས་ཁ་ཚད་འཛིན་འབད་ནི་འདི་ གལ་གནད་  
ཅན་ཅིག་ཡིན།

སྤང་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་བྱའི་རིག་པ་དང་བརྩི་མཐོང་། དེ་ལས་ ལམ་སྲོལ་ཚུ་  
གིས་ མི་སྤེ་ལུ་མི་ཚོ་བསྐྱར་གསོ་འབད་དེ་ མི་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་གི་རིང་ལུ་  
རང་བཞིན་གནས་སྤངས་དང་མཉམ་ཅིག་ འབྲེལ་བ་འབབ་ནི་ལུ་ལམ་  
སྤེ་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། ཡིན་རུང་ དངོས་ནངས་པའི་གནས་སྤངས་  
ནང་ལུ་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་དེ་གིས་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཡུན་  
བརྟན་བཞག་ཐབས་ལུ་ ལཱ་གི་གཞི་སྤོ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ དཔེར་ན་  
སྐྱེ་ལྗན་རིགས་སྣ་ཉམས་སྤང་འབད་ནི། རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་  
འཛོན་བསྐྱེད་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་གྱི་སློ་ལས་འཛིན་སྐྱོང་འབབ་ནི། དེ་ལས་  
རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚབས་ཚོན་འབྱུང་ནི་ལུ་ སྤྲོ་སྤྱོད་ཀྱི་དང་  
ངོས་ལེན་འབད་ནི་ཚུ་ཡིན།

དམྱོལ་ཡོད་པའི་སྤང་སྤྱོད་ཀྱི་ཡན་ལག་བརྩམ་ཅིག་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་  
དང་འབྲེལ་བའི་མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ལུ་བརྩི་མཐོང་དང་དེ་གི་ཤེས་  
བྱ་རིག་པའི་ཡོན་ཏན་གྱིས་ མི་སྤེ་ཚུ་ལུ་ གནས་གཤེས་འགྲུར་བའི་དཀའ་  
ངལ་དང་ རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚུ་ ཚུལ་ལྡན་སྤེ་གཏོང་ལེན་འབད་  
ཐབས་ལུ་དང་ དེ་ལས་ རང་བཞིན་གྱི་འཛོན་བསྐྱེད་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་གྱི་སློ་  
ལས་སྤྱོད་ནི་ལུ་གོམས་འདིས་དང་ལྷོག་གྲུབ་རིམ་གྱིས་ འཕེལ་ཉེ་ཡོད་པ་  
ཡིན།



© 2010 by Acervo PCR



© 2010 by Acervo PCR



© 2006 by Acervo PCR

མི་སྤེ་དེ་དུས་རྒྱུན་གྱི་སློལ་  
དང་ ལྷ་གསོལ་རིམ་གྱོ་  
དང་ཚོས་ཕྱིགས་ལས་རིམ།  
དེ་ལས་ དུས་སྤོན་ཚུ་གིས་  
སྤྱོ་ཚོགས་དང་མི་སྤེ་འཚོ་  
རྟོན་ ཚུལ་དང་ལྡན་ཏོག་ཏོ་  
དང་ཚང་སྤྱི་གཞི་ག་ གཅིག་  
མཐུན་བཟོ་ནི་དེ་དོན་ལུ་  
ཐབས་ལམ་གལ་ཅན་ཅིག་  
ཡིན།



དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱིས་ སློབ་ཕྲན་རིགས་སྣ་ཚུ་ཉེན་སྲུང་འབད་ནི་ལུ་  
 ཕན་ཐོགས་འབྱུང་ཚུགས། ས་གནས་ཀྱི་མི་སྡེ་ཚུ་གིས་ སློབ་ཕྲན་རིགས་སྣ་  
 ཚུ་ཡུན་བརྟན་གྱི་སློབ་ཕྲན་ཉེ་དང་ ཉམས་སྲུང་འབད་འདི་ཚུ་ཚེ་ཤོས་ཅིག་  
 ཡིན། དེ་ཕྱི་བཞག་པ་ཅིན་ ཀའི་ཡ་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ཀྱི་ཀྱི་ཡུ་ཨམ་སྤུ་ཚུ་  
 གིས་ སོན་གྱི་རིགས་ཚུ་མི་ཉམས་སྲུང་སྲོང་འབབ་ནི་དང་ ལོ་ཐོག་ཚུ་  
 འཐོན་བསྐྱེད་སྲུབ་ནི་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་མ་ཡིན། ཁོང་ཚུ་གི་ཡུགས་སྲོལ་  
 དང་འཕྲིལ་བ་ཅིན་ ས་ཁིང་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ སྲན་མ་ཚུ་མ་གྱི་རིགས་མ་  
 འབྲས་ཚུ་བཟོགས་ཏེ་ དེ་ཚུ་ལས་ཐོན་པའི་སོན་ཚུ་བསྐྱེད་ཞེན་མ་ལས་ སོ་  
 ཚོད་མཐོང་མ་ཚུགས་པའི་གནས་གཤམ་དང་ སོན་གྱི་ནད་གཞི་ལས་བཀག་  
 པའི་ཐབས་ཤེས་ཚུ་བཏོན་ཏེ་བཞག་པ་ཡིན། ཁོང་ཚུ་གི་སོན་རིགས་ ཉམས་  
 སྲུང་རྒྱུ་སྲོང་གི་ལམ་ཡུགས་ལས་བརྟེན་ དཔེས་ནངས་པའི་དུས་ལུ་ སློ་  
 ཕྲན་རིགས་སྣ་དང་འབྲེལ་བའི་སྲུང་སྲོལ་གྱི་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་གཞི་ ཅུ་  
 ཅན་ཅིག་ལུ་ཐུར་ཡོད་པ་མ་ཚད་ ལོ་བཟུམ་གདགས་ཅིག་གི་རིང་ལུ་ རྒྱལ་  
 ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚད་ལུ་ ལོ་ཐོག་གི་རིགས་དག་པ་ཅིག་མ་གཏོགས་  
 གཞན་ཚུ་འཇུགས་སྲོང་འབད་ནི་མེད་པ་ལས་ སོན་གྱི་འཐོན་བསྐྱེད་རྒྱ་  
 བྱངས་ཚུ་ཕོངས་པའི་སྐབས་ཀྱིས་ སོན་རིགས་ཉམས་སྲུང་རྒྱུ་སྲོང་གི་  
 ལམ་ཡུགས་འདི་ ཐབས་རིག་ཅུ་ཅན་ལུ་ཐུར་ཏེ་ཡོད་པ་ གནད་དོན་དེ་ལས་  
 བརྟེན་ཡིན། སོན་མ་ཁིང་པ་ཚུ་དང་མོར་མེས་པ། ཉམས་སྲུང་དང་རང་  
 ཡུགས་ཀྱི་སྤྲོད་བཅོས་པ། ལྷག་པར་དུ་ཡང་ སྲུང་སྲོལ་གྱི་ཤེས་བྱའི་ཡོན་  
 ཏན་ཕྲན་མི་ཚུ་མཉམ་གྱིས་ སློབ་ཕྲན་རིགས་སྣ་འཐོན་བསྐྱེད་ཚུ་ བདག་  
 འཛོན་འབབ་མི་ཙམ་ཅ་ཡིན།

དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་འདི་གིས་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཡུན་བརྟན་  
 བཞག་ཐབས་ལུ་ཕན་ཐོགས་འབད་མ་ཡིན། རྒྱལ་སྤྱིའི་གནས་ཚད་ལུ་སྲོང་  
 པའི་ འགྲོ་བམི་གི་ལས་སྣ་ཚུ་གིས་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་འཐོན་  
 བསྐྱེད་ཚུ་ ཚད་ལས་ལྷག་པ་སློབ་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ དེ་གིས་ནམ་ཡུགས་ལུ་  
 འཐོན་བསྐྱེད་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་སློབ་ཞུགས་མི་ཚུགས་པ་ཡིན་རུང་ སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་  
 མི་སྡེ་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་  
 དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱི་རྒྱུ་ཚུ་ ལག་ལེན་འབབ་སླེ་མི་ཚོ་སྲོང་ནི་དང་  
 མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ལུ་གཅེས་འཛིན་དང་ གྲུས་བཀྲུང་འབད་དེ་  
 ཡོད། དཔེར་ན་ ག་ནི་བ་མཛེས་ཏོག་ཏོ་སློབ་གསལ་ཡོད་པའི་རྩ་གདན་འདི་  
 ས་མོམ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱི་ཕྱེ་བཀ་ཅིག་ཡིན་མི་འདི་  
 དུས་སྟོན་གྱི་སྐབས་ལུ་ ཚོང་རྒྱུར་གྱི་དོན་ལུ་ཡང་ལག་ལེན་འབབ་ཡིན།  
 དུས་ཚོད་རིམ་སྐྱུར་འབད་དེ་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་  
 ཤེས་ཡོན་དེ་གིས་ འཐོན་བསྐྱེད་ཉེ་དང་ཕྱུ་ཇ་ལྷས་ ཟེར་བའི་ བད་ཏེ་  
 ཤིང་དང་འབྲེལ་བའི་ཤིང་གི་རིགས་ཚུ་འཇུགས་སྲོང་འབབ་སླེ་ རིམ་གྱིས་  
 འཐོན་བསྐྱེད་ཉེ་དང་ཕྱུ་ཇ་ལྷས་ལུ་ཐུར་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་བཟུམ་གྱི་མཐའ་འཁོར་  
 གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་དེ་གིས་ ས་མོམ་གི་མི་སྡེ་ཚུ་གིས་  
 རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཚུ་ལས་བརྟེན་ ཁོང་རའི་མི་ཚོ་སྲོང་དོ་ཡོད་པ་ཏེ་གོ་  
 བཞིན་ལས་ མཐའ་འཁོར་སྲུང་སྲོབ་འབད་མ་ཡིན། གདན་གྱི་རྒྱུ་ཚུ་ཤིང་  
 དེ་འཇུགས་སྲོང་འབད་ནི་དང་ དེའི་འཐོན་བསྐྱེད་སྲོང་ནི་ཚུ་ དུས་ཚོད་སྐབས་  
 ཀྱི་ཅིག་གི་རིང་ལུ་འབད་ཚུགས་ནི། ལྷི་ཀྱི་ཅུ་ཚུ་སློབ་ལག་ལེན་འབབ་ནི་

དུས་ཚོད་རིམ་སྐྱུར་དང་འབྲེལ་ཏེ་ཐོབ་པའི་  
 ཤེས་བྱའི་གཞི་ལུ་དང་སྲུང་བ་ཚུ་རང་བཞིན་  
 གནས་སྤངས་ཀྱི་འཐོན་བསྐྱེད་ཚུ་ ཡུན་  
 བརྟེན་གྱི་སློབ་ཕྲན་ཉེ་ལུ་དང་ གནས་  
 གཤམ་གྱི་འགྲོ་བམི་ཀྱི་ལུ་ཡུགས་བཀག་  
 ཐབས་ལུ་ ལེག་ལེན་འབབ་ཏེ་ཡོད། དེ་  
 འབད་མ་ལས་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་འདི་  
 གིས་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ ཡུན་  
 གནས་ཀྱི་དོན་ལུ་དང་ སློབ་ཕྲན་རིགས་སྣ་  
 ཚུ་སྲུང་སྲོབ་འབད་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་  
 འབད་མ་ཡིན།



© Josep Lluís Coloma



© Steven Perchal



ས་གནས་ཀྱི་མི་སྡེ་མང་ཤོས་ཅིག་གིས་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་མི་ཚོ་སྦྲོང་ནི་དང་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ལུ་གཅེས་འཛིན་དང་ གུས་བཀྱར་འབད་ནི་ཡོད།

© Steven Perchal



དང་ མ་དགོ་པ་ཅིན་རང་བཞིན་གྱིས་རུལ་ནི་ཨིན་རུང་ རྒུལ་སྤྱིའི་མི་མང་ཤོས་ཀྱིས་ གྱིབ་གྱི་རིགས་དང་ གཞན་ཡང་ མཐའ་འཁོར་ལུ་གཞོན་ཉེན་ཡོད་པའི་རིགས་ཚུ་ མང་སུ་སྤྱོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་མེན།

རང་བཞིན་གནས་སྤངས་དང་འབྲེལ་བའི་ གཡུས་སྤོའི་ཤེས་བྱ་དང་སྤྱོད་བཤུར་བ་དེ་ཚུ་གིས་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ལུན་བརྟན་སྟེ་བཞག་ནིའི་ཞིབ་འཚོལ་གྱི་ལཱ་ལུ་ཕན་ཚུ་གོ་གསུང་འབད་མ་ཨིན། གཡུས་འའི་ཉཱ་རིགས་པ་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ རྒྱུན་ལྡན་ལུ་ རྒྱུན་ལྡན་རིགས་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ཐབས་ལུ་ ཐབས་བྱས་དང་ལྷན་པའི་རིག་པ་དང་ཡོན་ཏན་ཡོད། དཔྱེ་བཞག་པ་ཅིན་གནས་གཤིས་དང་བསྟུན་པའི་ ཉཱ་རིགས་འཚོ་སྤོང་འཐབ་ནིའི་ལཱ་གསུང་སྲོལ་དང་ ཉཱ་རིགས་ལུ་ ཉཱ་རྒྱུད་གནས་དང་ཁོང་ཚུ་གཞི་སྟོ་སྟེ་འགྲོ་ཐངས། ཉཱ་རྒྱུད་ལམ་དང་སྟེ་ལྷན་རིགས་སྤྱོད་ཀྱི་སྟོར་ལས་ ཉཱ་རིགས་ཚུ་གིས་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་སྲོལ་བཏོད་དེ་ཡོད། དེ་བཟུམ་གྱི་ཤེས་བྱའི་རིག་པ་གསུང་ལུ་ ཏོག་ཏོ་དང་མ་འདྲམ། དེ་ལས་ རྒྱུད་རིག་ལྷན་ཏེ་ཡོད་མི་ཚུ་གིས་ རྒྱུན་ལྡན་རིགས་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚན་རིག་གི་ཞིབ་འཚོལ་ལས་འགུལ་ཚུ་ལུ་ ལྷན་འཐབ་འབད་འོང། ས་གནས་ཀྱི་མི་སྡེ་དང་ཞིབ་འཚོལ་པ་ཚུ་དང་ མཉམ་ཅིག་ རྒྱུ་སྤྱོད་དང་མཐུན་ལམ་བཟོ་ཞེན་མ་ལས་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་བཟང་པོ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་བྱའི་རིག་པ་ཚུ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བཤད་ནིའི་གོ་སྐབས་བྱིན་པ་ཅིན་ མཐུན་ལམ་དེ་གིས་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་འཐོན་བསྐྱེད་ཚུ་འཛིན་སྦྲོང་འཐབ་ནི་དང་ སོ་ནམ་དང་འབྲེལ་བའི་སྟེ་ལྷན་རིགས་སྤྱོད་ཚུ་ཉཱ་རིགས་སྤངས་འབད་ནི། དེ་ལས་ ལྷན་འཐབ་སྤྱོད་འབད་ནིའི་སོགས་པ་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ལུན་བརྟན་བཞག་ནིའི་ལས་སྤྱོད་ལུ་ གོགས་རམ་འབད་ནིའི་རྒྱ་རྒྱུ་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་འོང་ནི་ཨིན།

© Dirk Van Hove, Gemeente Koksijde Paardemissers\_02\_2007



སྤངས་སྲོལ་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་ཚན་རིག་གི་ཐབས་ལམ་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་མི་དེ་གིས་ གནམ་གཤིས་སྤྱོད་འཐོན་དང་ རང་བཞིན་གྱི་ཉེན་ཚབས་ཅན་གྱི་གནས་སྤངས་ཚུ་ གཞོན་ལེན་འབད་ཚུགས་ནིའི་གཞི་རྒྱུ་འབད་ནི་ཡང་ཡོད། མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་བྱ་སྤྱོད་བཤུར་བའི་ཏོག་ཏོ་མེད་པའི་ ས་ཚའི་ནང་ལུ་གཞི་བཅགས་ཏེ་ཡོད་མི་ ས་གནས་ཀྱི་མི་སྡེ་མང་ཤོས་ཚུ་ལུ་ གནས་གཤིས་སྤྱོད་པའི་གཞོན་པ་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཉེན་ཚབས་ཏེ་མ་བྱུང་ཨིན། ཁོང་ཚུ་གི་རྒྱུད་ལུ་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་དང་གནས་གཤིས་དང་འབྲེལ་བའི་ གཡུས་སྤོའི་ཤེས་བྱ་དང་ལམ་ལུགས་སྲོལ་དེ་ལས་ སྟེ་ལྷན་རིགས་སྤྱོད་སྤོང་ལས་ཏོག་ཏོ་དེ་དང་ དེ་ཚུ་ ཉཱ་རིགས་སྤངས་འབད་ནིའི་ཐབས་རིག་དང་ལམ་ལུགས་ལུ་ འཛིན་སྦྲོང་འཐབ་ནིའི་སྤྱོད་བྱས་དང་ རྒྱུན་ལྡན་འཛིན་སྦྲོང། གནམ་གཤིས་སྤོན་བརྟན་འབད་ནིའི་རིག་པ་ཚུ་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་ཉེན་ཚབས་ཚུ་ རྒྱུ་མཐུན་བཀག་ཐབས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ མང་རབས་ཅིག་ལྷན་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན། གནམ་གཤིས་གནས་སྤངས་ཀྱི་སྤྱོད་འཐོན་དང་བསྟུན་ རྒྱུ་མཐུན་ཏོག་ཏོ་སྟེ་མི་ཚོ་མཐའ་སྦྲོང་འབད་དོ་ཡོད་པ་ལས་ ཐབས་རིག་དེ་ཚུ་ རྒྱུ་ཚོད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ རང་བཞིན་གྱི་ཉེན་ཚབས་དང་འབྲེལ་བའི་ ལས་སྤྱོད་ལུ་གོགས་རམ་འབད་ནི་དང་ གནམ་གཤིས་ཀྱི་འཐོ་འགྱུར་དང་འབྲེལ་བའི་ ཐབས་རིག་ཚུ་ཡང་ཚུལ་མཐུན་སྟེ་ གསར་གཏོད་འབད་མ་ཨིན།

### ཚངས་མིག་གི་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ།

ཡུན་བརྟན་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་འདི་ཡང་ རྒྱ་ལོ་འཕྲོ་ཅན་མ་འཛོམས་བསྐྱེད་ཀྱི་འཕོར་ཚད་དང་ བཟའ་སྦྲུང་འབད་ཐངས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་ འཕྲིལ་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ཆ་ཚང་བ་དང་ འཛོམས་བསྐྱེད་དང་བཟའ་སྦྲུང་སྤོང་སྤོང་ཉེ་གཉེ་ཡོད་པ། ཡང་ཅིན་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་རྒྱུན་རྒྱུ་སྤོང་ཡོད་མེད་ལུ་རྒྱལ་ལས་པ་ཡིན། དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ཆ་ཚང་བེད་པའི་སྐབས་སུ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་གནས་སྤངས་རྒྱུ་ཕུག་ཅིག་མེད་པར་ དཔལ་འབྱོར་གི་ལས་སྤོང་ལུ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མ་ཚུགས་པར་ལུས་ཏེ་ཡོད་མི་ ཉེན་ལའོ་ཡོད་པའི་མི་སྤྲེའི་མི་ཚོ་མཐའ་སྐྱོང་འབད་མི། དེ་མ་ཚད་ སྤྲེའི་མི་ཚོ་ལཱ་ཁོག་ འཛོམས་བསྐྱེད་ཅན་གྱི་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གྱི་འཛོམས་བསྐྱེད། བཅོམ་རྒྱུ་མང་ཉུང་དབུལ་ཕོངས་མར་ཕབས་དང་ མི་སྤྲེའི་མི་ཚོ་འདྲ་མཉམ། དེ་ལས་ ཚུལ་དང་ཕྱུག་པའི་ལཱ་གཞི་གི་གོ་སྐབས་ཡོད་མེད་ཚུ་ལུ་བཟུ་སྟེ་ ལྷན་ལུ་གསལ་སྟོན་འབད་མ་ཡིན། གོང་འཕེལ་གྱི་རྒྱུ་རྐྱེན་བྱུང་པའི་སྐབས་ལུ་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱི་ནང་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ བཅོམ་གཏང་གལ་ཅན་ཚུ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ བཅོམ་ལུགས་སྦྱོང་བརྒྱུ་གི་དང་ འཛོམས་བསྐྱེད་ཅན་གྱི་ལས་སྤོང་མ་འདྲུ་དཔེ་རན་ མ་དངུལ་བཟོ་ནི་དང་ དངུལ་གྱིས་བྱིན་མ་ཚུགས་པའི་ བདེ་སྲིད་ཀྱི་དགའ་བ་ཚུ་བྱིན་ཚུགས་མ་ཚད་ ལྷག་པར་དུ་ཡང་ ས་གནས་ཀྱི་མི་སྤྲེའི་དཔལ་འབྱོར་ལུགས་ཤོམ་སྦྱོང་སྦྱོང་བཟོ་ནི་ཚུ་ སན་གྲོགས་འབད་མ་ཡིན། སྤྲེའི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་རང་ཡོད་པ་ལས་ དེ་ཚུ་གི་ནང་ལུ་ཡང་ དེ་ལས་རྒྱུ་ལས་པའི་ འཛོམས་བསྐྱེད་གཅིག་སྦྱོར་གྱི་དུས་ཚོད་ལར་ རྒྱལ་སྤྱི་དང་གོང་གསལ་གྱི་གནས་ཚད་དང་འཕྲིལ་བའི་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ཆ་ཚང་འབྲུབ་ནི་ལུ་ དེ་གི་གསར་གྱི་ཐབས་དེ་གི་འབྱུང་སའི་གཞི་ ལག་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་ཡིན།

**དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་འདི་ མི་སྤྲེའི་མི་ཚོ་འཛོམས་བསྐྱེད་ཡུན་བརྟན་གྱི་དོན་ལུ་ འཕམ་འཕམ་ར་དགོ་པ་ཅིག་ཡིན།** མི་རབས་ལས་མི་རབས་བརྒྱུད་ གསར་བཅོམ་དང་རྒྱུན་སྦྱོང་འཐབ་སྟེ་འོང་མི་ གོང་གསལ་གྱི་ཤེས་བྱ་དང་བྱུང་དེ་གིས་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་ཚུ་གིས་ འགྲོ་བ་མི་མང་ཤོས་ཅིག་གི་དོན་ལུ་ མི་ཚོ་འཛོམས་བསྐྱེད་འབད་ཐབས་ལུ་ གོགས་རམ་འབད་མ་ཡིན། དཔེ་བཞག་པ་ཅིན་ ཨིས་ཏོ་ནི་ཡའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སོ་ནམ་ཞིང་ཚུ་གིས་ ས་གནས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་དང་མཐུན་པའི་ སྤྲེའི་བཟོ་སྐྱེད་འབད་ནི་དོན་ལུ་ ལུག་གསེབ་སྦྱོང་འཐབ་ཡིན་མ་ལས་ ལུགས་སྲོལ་དེ་གིས་ འཛོམས་བསྐྱེད་ནི་དང་མི་སྤྲེའི་དོ་རྟལ་སྟོན་ནི་ལུ་ གཞི་ལུངས་གཙོ་བོ་ཅིག་སྟེ་བཅུ་ཡིན། འོང་ཚུ་གིས་ ལུག་གི་བལ་ཚུ་འཁལ་ཏེ་སྤྲེའི་བཟོ་སྐྱེད་ལས་ དུས་རྒྱུན་མཁོ་བའི་ལྷོན་ཆས་ཐགས་ནི་དང་ དེ་ལས་ ཚེལ་ལུ་ཚུ་གིས་ སྤྱི་ཕུ་མམ་སྟེ་ལག་ལེན་



© 2008 by Baikh Museum Institute, Pekalongan / Gaura Mancaniladipura



© 2008 by Baikh Museum Institute, Pekalongan / Gaura Mancaniladipura

འཐབ་ཡིན། དེ་བརྒྱུ་གྱི་ འཛོམས་བསྐྱེད་ལམ་ལུགས་སྲོལ་གིས་ ས་གནས་ཀྱི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ དབུལ་ཕོངས་ཀྱི་དཀའ་ངལ་སེལ་ནི་འི་ ཐབས་དེ་གི་ ཅིག་ཡིན་མ་ཚད་ མི་སྤྲེའི་འཛོམས་བསྐྱེད་ཉམས་དང་ཕྱུག་སྟེ་སྦྱོང་ནི་ལུ་ སན་པ་ཡོད། རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་འཛོམས་བསྐྱེད་ཚུ་ འཛོམས་བསྐྱེད་འཐབ་ནི་ལམ་ལུགས་ལུ་དང་ གོང་གསལ་གྱི་སོ་ནམ་གྱི་ལས་སྤོང་ ལ་ལུ་ཅིག་ལུ་ སན་གྲོགས་འབད་ཡོད་པ་དེས་བཅོམ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡིན།

**དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གིས་ མི་སྤྲེའི་མི་ཚོ་འཛོམས་བསྐྱེད་དབུལ་ཕོངས་ཅན་དང་ཉམས་རྒྱུ་ཚུ་ལུ་ འོང་འབབ་དང་ཚུལ་ཕྱུག་གི་ལཱ་གཞི་ཚུ་བཟོ་ཚུགས།** དེ་བཞག་པ་ཅིན་ རང་ལུགས་ཀྱི་བཟོ་དེ་གི་འདི་ འོང་འབབ་ཀྱི་འཛོམས་བསྐྱེད་འཛོམས་བསྐྱེད་ཅན་དང་ ཡང་ཅིན་ དཔལ་འབྱོར་





ནི་དང་ མི་སྲིད་ཐོབ་དབང་། དེ་ལས་ རེ་བ་དང་འདོད་པ་རྒྱ་བསྐྱར་ནི་དེ་  
 འོན་ལྟ་ ཅུམ་དགོང་ལག་ཆེ། ཡིན་རུང་ མི་སྲིད་ལམ་ལུགས་སྲོལ་དང་  
 འབྲེལ་བའི་ ལམ་རིམ་སྐྱོ་ཚོགས་ལས་བྱུང་པའི་འོང་འབབ་ཀྱི་ལེ་ཡན་རྒྱ་  
 གིས་ མཐའ་མཇུག་ལུ་ ལམ་སྲོལ་འཛིན་སྲོང་གི་དོན་ལུ་ ལཱ་འགན་གཙོ་  
 ཅན་ཅིག་ལུ་འགྲུབ་པ་ཡིན། དྲན་པ་བརྟོན་དགོ་པའི་ལམ་སྲོལ་བཟང་པོ་རྒྱ་  
 ལུ་ བཟང་བཤམ་པ་དང་བཟང་བཤམ་ལས་སྡེ་རྒྱ་གི་བྱ་སྤྱོད་ལུ་ ལམ་སྲོན་  
 ལེགས་ཤོམ་ཕྱིན་ཏེ་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་ལུ་གཞི་དུ་ཉེན་མེད་པ་བཟོ་དགོ།

**ཞི་བདེ་དང་སྤྱད་སྤྱོད**

ཞི་བདེ་དང་སྤྱད་སྤྱོད་ཟེར་བའི་སྐབས་ལུ་ ཉེ་རིང་ཕྱི་ནི་དང་འབབ་འཛིང་ལ་  
 སོགས་པའི་ རྒྱབ་སྲོད་ཀྱི་བྱ་བ་རྒྱ་ལས་ བདེ་བ་འཐོབ་ནི་རྒྱ་ ཡུན་བརྟན་  
 གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ སྤྱོད་ལས་ཚང་དགོ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་ཡིན། གལ་  
 ཅན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་དེ་རྒྱ་འགྲུབ་ནི་དོན་ལུ་ འགྲོ་བ་མིའི་དབང་ཆ་གི་དོན་  
 ལུ་གུས་ཞབས་དང་། སན་རུས་ཅན་གྱི་ཁྲིམས་ལུགས་། དེ་ལས་ རྒྱབ་སྲོད་  
 བཀག་ཐབས་དང་ནང་འགྲིག་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ཆབ་སྲིད་ཀྱི་བྱ་རིམ་དང་  
 འོས་འབབ་དང་ལྷན་པའི་ལམ་ལུགས་བཟོ་ནི་རྒྱ་ཡིན། ཞི་བདེ་དང་ཉེན་  
 སྤང་འདི་ཡང་ ས་གནས་ཀྱི་མི་སྲེ་རྒྱ་ལུ་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་  
 འཐོན་བསྐྱེད་རྒྱ་ བཀག་འཛིན་འབད་ནི་དང་དེ་སྤྱོད་ནི་ལུ་གོ་སྐབས་ཕྱིན་ནི་  
 ས་གཞི་སྤྱོད་ནི་དུས་ཡུན་དང་ གལ་ལཱ་སྐོ་བྱུང་འཕར་བརྟོན་ནི་ ཡང་ཅིན་  
 རྩེགས་རིམ་དང་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་རྒྱ་མེད་པ་སྡེ་ བཟོ་ནི་ལུ་རང་དབང་

ཡོད་མེད་ལུ་རགས་ལས་ནི་ཡིན། དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱི་ལུགས་སྲོལ་  
 དང་དཔེ་མཚོན། དེ་ལས་ རྣམ་འགྲུར་སྐྱོ་ཚོགས་ལུ་ ཞི་བདེ་བཟོ་ནི་དང་ཞི་  
 བདེ་འབྱུང་ནི་དེ་གཞི། གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་གུས་བཀུར་དང་ བསྐྱོར་  
 བརྩིས་སོར་འབད་བཅུག་ནི་དེ་ རུས་པ་ཡོད་པ་ཡིན། དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་  
 དང་ དེ་རྒྱ་ཉམས་སྤང་དང་འབྲེལ་བའི་ལཱ་སྐྱོ་ཚོགས་ཀྱིས་ སྤྱི་ཚོགས། མི་  
 སྲེ། དེ་ལས་ གོང་འཕེལ་གྱི་ལཱ་ནང་ལུ་འབྲེལ་གཏོགས་འབད་མི་རྒྱ་ལུ་ ཞི་  
 བདེ་བཟོ་ནི་དང་ཡུན་བརྟན་གྱི་ཉེན་སྲུང་དང་ལྷན་སྐྱོ་བཟོ་ནི། ཚོད་རྒྱ་  
 བཀག་ཐབས་དང་ནང་འགྲིག་བཟོ་ནི། ཞི་བདེ་མཉམ་འབྲེལ་དང་ གོང་  
 འཕེལ་ཚང་སྤྱི་དང་ལྷན་སྐྱོ་བཟོ་ནི་ལུ་རྒྱ་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་དང་འབྲེལ་  
 བའི་སྐོ་ལས་ བསྐྱུལ་མ་འབད་པ་ཡིན།

**དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་མང་ཤོས་ཀྱི་སྤྱི་དོན་འདི་རང་ ཞི་བདེ་གོང་འཕེལ་  
 གཏང་ནི་འདི་ཡིན།** འདི་ཡང་ དཔེ་བཞག་པ་ཅིན་ སྤྱི་ལོ་ 1996 ལོར་  
 སུའོན་ཀེ་ཏ་ ཀེ་ཏེ་ ཟེར་ མ་ལེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་  
 ཁྲིམས་ལུགས་ཡོངས་གྲགས་ལུ་ སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱ་ཏུར་ ཟེར་མི་འདི་ དངོས་  
 མེད་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་རྒྱ་གཞི་རྩ་འདི་ ཞི་  
 བདེ་གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་དེ་ དམིགས་དོན་གཙོ་བོར་སྤྱོད་མི་ འཛམ་གླིང་  
 རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་ལས་ ཁྲིམས་ལུགས་སྤྱོད་ཀྱི་གཞི་ མི་སྲིད་ཞི་བདེ་སྐྱོ་ཚོགས།  
 འགྲོ་བ་མི་ལུ་བརྩི་མཐོང་གི་ལམ་སྲོན་གྱི་གཞི་ མི་སྲིད་ཞི་བདེ་སྐྱོ་ཚོགས།  
 འགྲོ་བ་མི་ལུ་རྒྱབ་སྲོད། རྒྱ་བོ་རྒྱལ་གྱི་ལུགས་སྲོལ་མེད་པ་བཟོ་ནི། ཚོང་  
 སྤྱོད་དང་རྣམ་འགྲུར་སྐྱོ་ཚོགས་སྤྱོད་ནི་དེ་ལུ་དབང་རྒྱ་ལུ་ གཙོ་བོར་སྤྱོད་



© 2003 DNPC



པའི་ཁྲིམས་ལུགས་ཅིག་ཡིན། དེ་བཟུམ་གྱི་ ཁྲིམས་ལུགས་འདི་ གསར་བཏོན་འབད་ཞིན་མ་ལམ་ཚུར་ དམེ་ཚུན་ཚོང་ བལ་ལམ་བུ་བརྒྱུད་འབད་དེ་ ལ་རྒྱུན་རྒྱུན་སྲོལ་འོང་པའི་ ཁྲིམས་ལུགས་དང་རིམ་གྲོ་འབད་སྲོལ་གཉིས་ཆར་ལུ་ ལཱ་ལེན་ཀི་འི་ མི་མེར་ཚུ་གིས་དགའ་ཚོར་བསམ་ཏེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ལའི་མི་མེར་ཚུ་དང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གོ་གནས་འཆང་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་ཁྲིམས་ལུགས་དེ་ བཛོལ་བཟུང་དང་ཞེ་བདེ། དེ་ལས་ དགའ་སྲོལ་འབད་དོན་ཚུ་དང་ ཁྲིམས་ལུགས་གཞན་ཚུ་གི་གཞི་རྒྱུ་ཡིན་མེད་སྲོལ་ གྲས་བཀུར་འབད་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ལཱ་ལེན་གྱིས་གནས་ ཀན་གྲུ་གྲུ། ཟེར་ས་ལུ་སྤྲོད་ས་འཛུགས་འབད་དེ་ རྒྱལ་བཟུང་བཟུང་ལུ་སྲོལ་འབད་ཀྱི་ དེ་བཟུམ་སྲོལ་འཛུགས་ལྷན་པའི་ གྲས་ལ་མ་ཚོང་པའི་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ འབད་མིན་སྲོལ་ཚོགས་ཀྱིས་ ཞེ་བདེ་དེ་རྒྱལ་གཞན་ཚུ་ཡང་རྒྱལ་གཏང་ནི་དང་ ཉམས་སྤང་འབད་ནི་ལུ་ཕན་ལོགས་འབད་མ་ཡིན།

**དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱིས་ མི་སྲིད་ནང་ལུ་ཚོང་རྒྱུ་སེལ་ནི་དང་ ཡང་ཅིན་ བཀག་འཛུགས་འབད་ནི་ལུ་ཕན་ལོགས་ཚུ་གསལ།** འཛུགས་སྤྱིང་ནང་གི་མི་སྲེ་ཆ་མཉམ་གྱི་ནང་ལུ་ གཡུས་སྲོལ་ལམ་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ གཏམ་སྲུབ་ནི་དང་འཆམ་འཁྲིག་བཟོ་ནི། འཁོན་ལྷམ་བཟོ་ནི་ལ་སོགས་པ་ ཚུ་གིས་ གོ་སྐབས་བཅད་ནི་ལུ་མེད་ཏེ་མི་རུང་བའི་མཐུན་རྐྱེན་ཅིག་ཡིན། དེ་བཟུམ་གྱི་ལུགས་སྲོལ་འདི་ རྒྱལ་རབས་ལས་བཅད་དེ་ དམིགས་བསལ་གྱིས་མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་དང་ མི་སྲེ་ཚུ་ལུ་ཕན་ལོགས་ནི་ དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་འཛུགས་བསྐྱེད་དང་ ས་ཞིང་མཉམ་སྤྱོད་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཏེ་གཏོ་སྲོལ་སྲོལ་དེ་ལུ་དང་ མི་སྲེ་ཕན་ལོགས་ ཞེ་བདེ་དེ་རང་ལུ་གནས་ཚུགས་ནི་ལུ་ཕན་ལོགས་པ་ལས་ དེ་བཟུམ་གྱི་ལམ་ ལུགས་དེ་ བྱ་ལུགས་ཡངས་ཏེ་གཏོ་སྲོལ་ཚུ་ རྒྱལ་ཡོངས་རྒྱུ་ལུ་ཡིན།

ཡང་འདྲུག། དེ་ལྟེ་འབད་བ་ཅིན་ ཡིས་ལེན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ ལུ་སྲོལ་དང་ ལེ་ལེན་སྲོལ་ གི་ལུང་ལྷོགས་ཀྱི་ མི་མི་ལཱ་དེར་ གི་མི་མེར་ཚུ་གི་ རྒྱ་ གཡུར་འཛུགས་སྤྱོད་དང་ རྒྱ་བཀོ་བཤའ་རྒྱུ་སྲེ་ལེན་ནི། དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ རྒྱུ་འཛུགས་ཀྱི་དགའ་ཚོར་སེལ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ཁྲིམས་ཞིབ་ཚོགས་པ་ཅིག་ བཟོ་སྲོལ་ཡོད་མི་དེ་གིས་ ལུང་ལྷོགས་ནང་ལུ་ཡོངས་གྲགས་ཡོད་པའི་ སོ་ ལམ་གྱི་འཛུགས་བསྐྱེད་ཚོང་བསེལ་དང་ཤིང་འབྲས། དེ་ལས་ མཛུགས་པའི་མི་ ཏོག་སྤྲོད་ཚོགས་ཚུ་ལུ་ གཡུ་གནད་ཅན་ཅིག་ཡིན་མས། ལུ་སྲོལ་དང་ལེ་ ལེན་སྲོལ་གི་ཁྲིམས་ཞིབ་ཚོགས་སྲེ་འབྲས་མི་ཚུ་ རེས་གཟའ་ལྷག་པ་ཨ་ རྒྱལ་ར་འཛུགས་དོ་ཡོད་པ་དང་ དེ་གི་རྒྱལ་ལུ་ འབྲས་མི་སྲོལ་གྱིས་ དང་ ལུན་མི་ཚུ་གིས་ ཁྲིམས་མཐུན་དང་ལུན་ལུན་པའི་ ཞེ་བདེ་ཁྲིམས་འང་ཚུ་ ལས་གོས་ཚོང་བཏོན་དོ་བཟུམ་སྲོལ་ རྒྱུ་བཤའ་མ་ཐོན་སྲོལ་ ལུ་འབད་མ་ ཡིན་མས། ཁྲིམས་ཞིབ་ཚོགས་པའི་འབྲས་མི་གར་ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་ ལུ་ བརྟན་ཏེ་སྲོལ་མི་ཡིན་མ་ད་ སོ་ནམ་ཞིང་ལུ་དང་རྒྱུ་གཡུར། དེ་ལས་ གཡུས་ སྲོལ་རྒྱུ་ལུ་འཛུགས་ཀྱི་ནང་ལུ་ འཆམ་འཁྲིག་དང་འཁོན་ལྷམ་བཟོ་ནི་དེ་དོན་ལུ་ ཉམས་སྤང་ཡོད་མི་ཚུ་ཡིན་མས། དེ་བཟུམ་མའི་ མི་སྲེ་དང་འབྲེལ་བའི་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་འདི་ གཡུས་སྲོལ་ལུ་གསལ་བུ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ མི་སྲེ་ཞེ་ བདེ་དང་ལུན་མ་སྲེ་བཞག་ནི་དང་ ཚ་གུང་དང་ལུན་པའི་གཡུས་ཀྱི་མི་ཚུ་ གིས་ རོས་ལེན་འབད་མི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དེ་བཟུམ་མའི་རྒྱུ་འཛུགས་སྲོལ་ རྒྱུ་དང་ བཀག་འཛུགས་འབད་དེ་ མི་སྲེ་ནང་ལུ་ཞེ་བདེ་དང་ལུན་མ་སྲེ་བཟོ་ ཚུ་གསལ་ལས་ ལམ་ལུགས་དེ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཅིག་ཡིན།

**དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་འདི་གིས་ ཞེ་བདེ་དང་སྤྱོད་ཉམས་གསོ་འབད་ རི་ལུ་ གོ་གསལ་རམ་འབད་འོང།** དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་འདི་ ཞེ་བདེ་དང་ འཆམ་འཁྲིག་བཟོ་ནི་དེ་རིམ་གྲོ་ཅིག་ཡིན།



འཛུགས་སྤྱིང་གི་སྲེ་ཚོགས་ཆ་མཉམ་གྱི་ནང་ལུ་ གཡུས་སྲོལ་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་གཏམ་སྲུབ་ནི་དང་འཆམ་ འཁྲིག་བཟོ་ནི། འཁོན་ལྷམ་བཟོ་ནི་ལ་སོགས་པ་ཚུ་གིས་ གོ་ གོ་སྐབས་བཅད་ནི་ལུ་མེད་ཏེ་མི་རུང་བའི་མཐུན་རྐྱེན་ཅིག་ཡིན། དེ་བཟུམ་གྱི་ལུགས་སྲོལ་འདི་ རྒྱལ་རབས་ལས་བཅད་དེ་ དམིགས་བསལ་གྱིས་མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་དང་ མི་ སྲེ་ཚུ་ལུ་ཕན་ལོགས་ནི་དང་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་ འཛུགས་བསྐྱེད་དང་ ས་ཞིང་མཉམ་སྤྱོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཏེ་གཏོ་སྲོལ་སྲོལ་དེ་ལུ་དང་ མི་སྲེ་ཚུ་གི་བར་ན་ ཕན་ལོགས་ཞེ་བདེ་དང་ལུ་གནས་ཚུགས་ནི་ལུ་ཕན་ལོགས།

© 2008 DNPC

དབེན་མི་སྲིད་པ་ལྟར་ཚང་མ་འཁོར་ཤིང་། དེ་ལས་ མི་རྒྱུ་དང་ལྷན་ཆུ་བྱས་ཀྱི་བར་ན་ ཞི་བདེ་བསྐྱར་གསོ་འབད་ནི་ལུ་ ལུས་སྲོལ་སྲོལ་ཡོད། ཞི་བདེ་འཛིན་མོ་འདི་ རྒྱ་གཞུང་གི་སྲོལ་སྲོལ་མེད་པར་ གཏམ་བརྗེས་གསོལ་འབད་བའི་ཐོག་ལས་ མཐུན་ལམ་ལེགས་ཤོམ་བཟོ་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ རྒྱུ་སྲིད་དང་ཞི་སྲུང་། འཁོན་འཛིན་དང་གོ་བཟི་སྐྱར་ལེན་མི་ཚུ་སློག་སྟེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་དཔེ་ཚུ་འབད་དེ་ དགའ་ཉམས་ཀྱི་སྲོལ་སྲོལ་འཚོ་བསྐྱོང་ཚུགས་པ་ཨིན།

**དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་ ཉམས་སྲུང་འབད་མི་གིས་ ཡུན་བརྟན་གྱི་ཞི་བདེ་དང་སྐྱབས་སྐྱོབ་ཀྱི་གཞི་ཅིག་ཨིན།** དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་གྱི་ནང་ལུ་ ཞི་བདེ་དང་སྐྱབས་སྐྱོབ་ཀྱི་རྒྱ་ཚད་སྟེ་ཡོད་པའི་རིང་ལུ་ མི་རྒྱུ་དང་ལྷན་ཆུ་ དེ་སློལ་སྲོལ་ཆ་མཉམ་ མཉམ་ཅུབ་འབད་དེ་ དེ་ཉམས་སྲུང་འབད་ནིའི་ལུ་ ལུ་བརྩོན་ཤུགས་བསྐྱེད་དགོས་མ་ཚད་ མཐའ་ན་ སླེ་ལོ་དང་ཕོ་མོ། དབང་པོ་སློན་ཡོད་མེད་དང་ མཐའ་ཟུར་གྱི་གཡུས་སློ་རྒྱུ་ཅིག་གི་མི་མེར་ཚུ་གིས་ཡང་ ཉམས་སྲུང་གི་འགན་ཁུར་འབག་དགོ། མི་སྡེ་གར་གི་ལག་

མཐུན་ཆུབ་སྟེ་ བཅའ་མར་གཏོགས་མི་དེ་གིས་ དམངས་གཙོའི་གཞུང་སྲིད་དང་འགོ་བཙའི་དབང་ཆ་ལུ་གུས་བཀུར། ལམ་ལུགས་སྲོལ་ཉམས་སྲུང་འབད་ནིའི་ལུ་རིགས་ནང་ལུ་ འབད་བརྩོན་འབད་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཀྱིས་ མཐའ་མཚུགས་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞི་བདེ་དང་སྐྱབས་སྐྱོབ་གོང་འཕེལ་འགྲོ་ནི་དང་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་ལུ་བརྩི་མཐོང་བསྐྱེད་དེ་ སྲུང་སྲོལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་བྱ་སྲོལ་ཏེ་བྱིན་ནི་ མི་དམངས་ལུ་རྒྱུ་སྲིད་ཀྱི་རྒྱུ་ལུ་ཞི་བདེ་དང་སྐྱབས་སྐྱོབ་བཟོ་སྟེ་ རང་གིས་རང་ལུ་ངལ་རངས་འབྱུང་ནི་ཨིན་མ་མ་ཚད་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གསར་གཏོད་འབད་ནི་ལུ་ གོ་སྐབས་གསར་པ་ཡང་ བརྩོན་ཚུགས་ནིའི་འོས་འབབ་ཡོད་པ་ཨིན། སྲུང་གྱི་ལམ་ལུགས་སྲོལ་ཚུ་ ཉམས་སྲུང་འབད་མི་དེ་གིས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་ལུ་ཉེ་མ་བརྟུན་གསལ་དང་ རྒྱ་སྐབས་མ་བདེ་མ་བྱུང་མི་ཚུ་ཡང་ སླེ་ཚན་གཉིས་ཆར་འེབ་རན་ བདེ་སློག་བཟོ་ཚུགས། དེ་སྟེ་ ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀྱི་བར་ ལམ་ལུགས་སྲོལ་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཐོག་ལས་ འཁོན་ལྷུ་མ་བཟོ་མི་དེ་གིས་ མི་སྲིད་ནང་ལུ་ ཞི་བདེ་དང་སྐྱབས་སྐྱོབ་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ཡུན་བརྟན་གོང་འཕེལ་བཟོ་ནི་ལུ་ ཕན་ཐོགས་ཅན་གྱི་རྒྱུ་དང་མཐུན་ཆུབ་ཅིག་ཨིན།

ལུ་ཚོད་རིམ་གྱི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡོད་པའི་ ལུགས་སྲོལ་དང་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་ཡོན་ཚུ་ རང་བཞིན་གནས་སྐྱབས་ཀྱི་འཐོན་བསྐྱེད་ཚུ་ ཡུན་བརྟན་གྱི་སྲོལ་སྲོལ་སྲིད་ནི་ལུ་ དང་ གནམ་གཤེས་སྐྱར་འགོ་སྲིད་ཀྱི་ལུ་སྐྱབས་སྐྱོབ་བཀུག་ཐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཏེ་ཡོད། དེ་འབད་མ་ལས་ དངོས་མེད་ལམ་སྲོལ་འདི་གིས་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྐྱབས་ ཡུན་གནས་ཀྱི་དོན་ལུ་དང་ སླེ་ཐུན་རིགས་སྐྱ་ཚུ་སྐྱབས་སྐྱོབ་འབད་ནི་ཚུ་ལུ་ ཕན་ཐོགས་འབད་མ་ཨིན།



© Tribunal de las Aguas de la Vega de Valencia



© Tribunal de las Aguas de la Vega de Valencia







มรดก  
ภูมิปัญญาทาง  
วัฒนธรรม



The designations employed and the presentation of material throughout this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of UNESCO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or the delimitation of its frontiers or boundaries.

The authors are responsible for the choice and the presentation of the facts contained in this book and for the opinions expressed therein, which are not necessarily those of UNESCO and do not commit the Organization.

The present translation has been prepared under the responsibility of the International Information and Networking Centre for Intangible Cultural Heritage in the Asia-Pacific Region under the auspices of UNESCO (ICHCAP) and Bhutanese National Commission for UNESCO and National Library & Archives of Bhutan.



**ichcap**

United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization  
International Information and Networking Centre  
for Intangible Cultural Heritage in the Asia-Pacific Region  
under the auspices of UNESCO



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་ལྷན་ཁྲིམ་པ།  
**BHUTAN NATIONAL  
COMMISSION FOR UNESCO**



འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ལུ་ལྷན་ཁྲིམ་པ།